



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

HISTÓRICOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS

Recorde de Portugal

Heptatlo	Samuel Remédios	(J. Vidigalense)	5980	Pombal	11-02-2018
	(6,92 - 7,52 - 13,70 - 2,03 - 7,98 - 5,00 - 2.57,33)				

Recorde Nacional Sub-23

Heptatlo	Samuel Remédios	(GA Fátima)	5553	Pombal	16-02-2004
	(7,00 - 7,07 - 9,29 - 1,97 - 8,18 - 4,95 - 2.47,64)				

Recorde Nacional Sub-20

Heptatlo	Manuel Dias	(SL Benfica)	5352	Pombal	21-01-2018
	(7,24 - 7,10 - 13,08 - 1,80 - 8,41 - 4,40 - 2.46,38)				

Recorde Nacional Sub-18

Heptatlo	Denis Hrabar	(J. Vidigalense)	5418	Ourense	17-03-2024
	(7,37 - 6,74 - 15,45 - 1,86 - 8,42 - 4,40 - 2.46,41)				

Recorde de Portugal

Pentatlo	Naide Gomes	(Sporting CP)	4759	Budapeste	05-03-2004
	(8,48 - 1,88 - 15,08 - 6,45 - 2.21,69)				

Recorde Nacional Sub-23

Pentatlo	Natacha Candé	(J. Ilha Verde)	4094	Pombal	15-03-2025
	(8,84 - 1,79 - 12,08 - 5,87 - 2.28,83)				

Recorde Nacional Sub-20

Pentatlo	Natacha Candé	(J. Ilha Verde)	4094	Pombal	15-03-2025
	(8,84 - 1,79 - 12,08 - 5,87 - 2.28,83)				

Recorde Nacional Sub-18

Pentatlo	Natacha Candé	(J. Ilha Verde)	4040	Ourense	17-03-2024
	(8,72 - 1,73 - 13,77 - 5,35 - 2.26,01)				

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PÓDIOS DOS CAMPEONATOS DE PORTUGAL – MASCULINOS (pista coberta) (Heptatlo)

Ano	Primeiro classificado			Segundo classificado			Terceiro classificado		
1992	Nuno Fernandes	CIPA	5012	Mário Aníbal	SLB	4480	Manuel Pinto	ACB	3597
1993	Mário Aníbal	SLB	5447	José Durão	CFB	4722	Miguel Carvalho	CIPA	4400
1994	Nuno Fernandes	FCP	5481	Mário Aníbal	SLB	5458	José Durão	SLB	4833
1995	Mário Aníbal	SLB	5286	José Durão	CNRM	4669	Pedro Pimenta	FCP	4635
1996	Nuno Fernandes	FCP	5441	João André	SCP	4956	Paulo Sérgio	NAM	4858
1997	Pedro Veloso	GDAS	5021	Paulo Massinga	CAT	4894	Luís Simões	GREC	4568
1998	Mário Aníbal	SLB	5908	Pedro Veloso	CFB	5065	António Ferreira	SCP	4667
1999	Nuno Fernandes	FCP	5377	Pedro Veloso*	SLB	5084	Bruno Miguel	FCP	4760
2000	Mário Aníbal	SLB	5353	Nuno Fernandes	FCP	4965	Alberto Fraga	GDE	4878
2001	Mário Aníbal	SLB	5524	Alberto Fraga	CSM	4732	António Lourenço	CFB	4716
2002	Mário Aníbal	SLB	5469	Alberto Fraga	CSM	4803	Luís Silva	MAC	4680
2003	Alberto Fraga	CSM	5000	Luís Silva	MAC	4963	Tiago Madeira	CNRM	4704
2004	Alberto Fraga	CSM	5252	Carlos Sá	IFCT	4886	Rui Pereira	FCP	4613
2005	Tiago Marto	GAF	5128	Cláudio Gama	GDC	4926	Luís Silva	GREC	4889
2006	Luís Silva	GREC	5145	Cláudio Gama	GDC	4909	Pedro Santos	CPA	4555
2007	Luís Silva	GREC	5156	Tiago Marto	GAF	5149	Cláudio Gama	GDC	5074
2008	Tiago Marto	GAF	5504	Cláudio Gama	GDC	5245	Pedro Santos	CPA	5102
2009	Tiago Marto	GAF	5632	Kevin Wilson	SLB	5270	Cláudio Gama	GDC	4693
2010	Tiago Marto	GAF	5336	Pedro Santos	CPA	4930	Alberto Fraga	GDE	4792
2011	Tiago Marto	GAF	5285	Pedro Santos	CPA	5155	Samuel Remédios	GAF	4732
2012	Tiago Marto	GAF	5261	Pedro Santos	CPA	5250	Gonçalo Lopes	CAS	4935
2013	Tiago Marto	GAF	5805	Samuel Remédios	GAF	5312	Carlos Santos	CPA	4842
2014	Samuel Remédios	GAF	5553	Pedro Santos	CPA	4720	Carlos Santos	CPA	4587
2015	Samuel Remédios	SLB	5651	Ivan Santos	ADLA	4974	Paulo Neto	AJS	4869
2016	Samuel Remédios	SLB	5889	Tiago Boucela	GREC	5149	Gonçalo Lopes	CAS	4908
2017	Tiago Boucela	GRECAS	5085	Carlos Prino	GAF	4935	Pedro Ferreira	CSL	4848
2018	Samuel Remédios	JV	5980	Pedro Ferreira	SCP	5033	Manuel Dias	SLB	4769
2019	Manuel Dias	SLB	5300	Edgar Campre	SLB	5129	Joaquim Cabral	CFEL	4389
2020	Manuel Dias	SLB	5450	Edgar Campre	SLB	5448	André Oliveira	JV	4592
2021	Edgar Campre	SLB	5470	Manuel Dias	UFCT	5417	André Oliveira	JV	4781
2022	Manuel Dias	UFCT	5507	Guilherme Almeida	AJS	5277	Afonso Dinis	ACFR	4592
2023	Manuel Dias	UFCT	5186	André Rangel	SLB	4976	André Oliveira	CFB	2657
2024	Manuel Dias	UFCT	5499	Guilherme Almeida	AJS	5490	João Oliveira	CAMG	4952
2025	João Oliveira	CAMG	5154	André Oliveira	CFB	4820	João Araújo	SCB	4071

Resumo mais campeões

Tiago Marto	7
Mário Aníbal	6
Manuel Dias	5
Nuno Fernandes	4
Samuel Remédios	4

PÓDIOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS – MASCULINOS (pista coberta) (Heptatlo – Sub-23)

Ano	Primeiro classificado			Segundo classificado			Terceiro classificado		
2004	Rui Pereira	FC Porto	4613	Diogo Branco	CSM	4559	Tiago Lança	IFCT	4516
.....									
2014	Samuel Remédios	GAF	5553	Ivan Santos	ADLA	4543	Luís M. Santos	OCL	4327
2015	Ivan Santos	ADLA	4974	Paulo Neto	AJS	4869	Pedro Ferreira	CSL	4528
2016	Pedro Ferreira	C+SL	4746	Joel Pereira	SLB	4665	Pedro Vila Cova	C+SL	4627
2017	Carlos Prino	GAF	4935	Pedro Ferreira	C+SL	4848	Manuel Dias	SCP	4735
2018	Pedro Ferreira	SCP	5033	Manuel Dias	SLB	4769	Gonçalo Rocchi	C+SL	3325
2019	Manuel Dias	SLB	5300	Edgar Campre	SLB	5129	Rafael Ferreira	SCP	4229
2020	Manuel Dias	SLB	5450	Edgar Campre	SLB	5448	André Oliveira	JV	4592
2021	Edgar Campre	SLB	5470	Manuel Dias	UFCT	5417	André Oliveira	JV	4781
2022	Diogo Meneses	JV	4731	Afonso Dinis	ACFR	4557	André Oliveira	ADRAP	4387
2023	Guilherme Almeida	AJS	5282	Diogo Meneses	JV	4898	André Petriv	JV	4253
2024	Guilherme Almeida	AJS	5490	João Oliveira	CAMG	4952	André Petriv	JV	4653
2025	André Petriv	JV	4563	Eduardo Neves	SCP	4558	Gonçalo Alegria	SCP	4302

PÓDIOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS – MASCULINOS (pista coberta) (Heptatlo – Sub-20)

Ano	Primeiro classificado			Segundo classificado			Terceiro classificado		
1999	Alberto Fraga	GDE	4684						
2000	Bruno Roda	JV	4277	Carlos Sá	IFCT	4231			
.....									
2014	Paulo Neto	ACDRE	4818	Joel Pereira	GAF	4802	Miguel Barrigana	SLB	4713
2015	Pedro Ferreira	CSL	4764	Pedro Vila Cova	CSL	4650	Eduardo Valério	JV	4520
2016	Paulo Neto	AJS	4951	Carlos Prino	GAF	4742	António Chaves	SLB	4705
2017	Manuel Dias	SCP	4979	Tiago Tavares	GDC	4446	Rafael Ferreira	20kma	4316
2018	Manuel Dias	SLB	5352	André Oliveira	SCP	4626	Rafael Ferreira	SCP	4461
2019	Edgar Campre	SLB	5234	Afonso Rainha	SLB	3807	Diogo Saldanha	CFOD	3728
2020	Guilherme Almeida	EM	4873	João Oliveira	NDJL	4613	Diogo Meneses	JV	4384
2021	---								
2022	Manuel Vieira	ADRAP	4555	André Petriv	JV	4345	Samuel Sousa	GRE	3915
2023	Rafael Santos	ACRDE	4445	José Passo	Lavra	4032	Pedro Ribeiro	SLB	4013
2024	Bernardo Cunha	SLB	5115	Célio Quaresma-STP	SCP	4646	Guilherme Tavares	SLB	4449
2025	Denis Hrabar	SLB	5038	Célio Quaresma-STP	SCP	4858	Diogo Bandeira	SLB	4537

PÓDIOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS – MASCULINOS (pista coberta) (Heptatlo – Sub-18)

Ano	Primeiro classificado			Segundo classificado			Terceiro classificado		
2016	Manuel Dias	UFCT	4781	Diogo Guerra	MAC	4648	Rafael Ferreira	20KA	4342
2017	Edgar Campre-STP	SLB	4650	André Oliveira	SCP	4186	André Pimenta	JV	4100
2018	Guilherme Almeida	EM	4424	Afonso Caetano	EM	3937	André Pimenta	JV	3733
2019	Guilherme Almeida	EM	4671	Diogo Meneses	JV	4345	Rodrigo Caetano	EM	4148
2020	Sisínio Ambriz	SLB	4993	Manuel Vieira	ADRAP	4314	Haivan Almeida*	EBMDS	4073
2021	---								
2022	Bernardo Cunha	GDP-L	4600	André Vilelas	CORK	4587	Rafael Santos	ACRDE	4526
2023	Denis Hrabar	JV	4798	Gabriel Cunha	GDP-L	4773	Marcos Lara-ESP	AFS	4295
2024	Denis Hrabar	JV	5397	Gabriel Cunha	SLB	5053	Rafael Morgado	JV	4327
2025	Tiago Matos	CDPRI	4661	João Matos	GDP-L	4586	Bruno Duro	CTMVPA	4426

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PÓDIOS DOS CAMPEONATOS DE PORTUGAL – FEMININOS (pista coberta) (Pentatlo)

Ano	Primeiro classificado			Segundo classificado			Terceiro classificado		
1992	Cristina Morujão	SCP	3278						
1993	Sónia Machado	CIPA	3525	Nora Araújo	SLB	3263	Ana Oliveira	CFB	2891
1994	Nora Araújo	SLB	3611	Sónia Machado	CIPA	3550	Mónica Sousa	GDC	3472
1995	Sónia Machado	IND	3895	Sandra Turpin	SLB	3700	Mónica Sousa	GDC	3646
1996	Sónia Machado	BFC	4008	Nora Araújo	SLB	3792	Catarina Rafael	BA	3446
1997	Sónia Machado	BFC	3875	Mónica Sousa	GDC	3462	Catarina Rafael	BA	3347
1998	Mónica Sousa	GDC	3704	M ^a José Valamatos	SLB	3460	Sandra Cruz	GREC	3007
1999	Sónia Carvalho*	SCP	3649	Mónica Sousa	GDC	3488	Cristina Ferreira	CSM	3273
2000	Sónia Machado	BFC	3821	Mónica Sousa	GDC	3615	Cristina Ferreira	CAM	3434
2001	Susana Estriga	FCP	3398	Carmo Lima	ACM	3206	Carina Gomes	CDL	3105
2002	Carina Gomes	ECSL	3227	Laura Santos	SCP	3223	Rosa Domingues	GREEC	3195
2003	Marisa Vieira	CAM	3538	Carina Gomes	ECSL	3431	Rosa Domingues	GREC	3317
2004	Carina Gomes	CSL	3691	Marisa Vieira	CAM	3648	Carmo Alves	NSIT	3540
2005	Carmo Alves	COD	3680	Marisa Vieira	CAM	3620	Sofia Pires	CAT	3482
2006	Sofia Pires	CAT	3872	Rubina Serrão	CSM	3351	Isabel Areia	GS	3261
2007	Sofia Pires	ADPV	3691	Cláudia Rodrigues	COD	3236	Lecabela Quaresma	GRQL	3101
2008	Sofia Pires	CAT	3750	Carina Gomes	CSL	3473	Cláudia Rodrigues	COD	3307
2009	Sofia Pires	CAT	3813	Cláudia Rodrigues	COD	3607	Catarina Costa	CBF	3547
2010	Catarina Costa	SLB	3759	Witney Barata	JOMA	3346	Marisa Vieira	CSM	3346
2011	Cláudia Rodrigues	GS	3462	Tânia Caires	CSM	3304	Marisa Vieira	CSM	3278
2012	Rafaela Vitorino	SLB	3629	Cláudia Rodrigues	GS	3598	Ana M. Oliveira	GAF	3525
2013	Rafaela Vitorino	SLB	3815	Ana M. Oliveira	GAF	3631	Cláudia Rodrigues	GS	3441
2014	Cláudia Rodrigues	ACRSD	3733	Cláudia Oliveira	ACRSD	3075	Daniela Ferreira	JV	3055
2015	Lecabela Quaresma	SCP	3905	Ana M. Oliveira	GAF	3859	Rafaela Vitorino	SLB	3473
2016	Lecabela Quaresma	SLB	4192	Rafaela Vitorino	SLB	3926	Ana Oliveira	GAF	3772
2017	Marisa Vaz Carvalho	SLB	4064	Catarina Fernandes	SCP	3579	Catarina Queirós	AJS	3485
2018	Bárbara Silva	AJS	3462	Carolina Ribeiro	GAF	3385	Cláudia Rodrigues	ACRSD	3375
2019	Marisa Vaz Carvalho	SLB	3820	Mariana Bento	SCP	3567	Cláudia Rodrigues	ADRAP	3356
2020	Jennifer Gomes	GREC	3769	Inês Pires	GCAD	3310	Vera Castro	SCB	3191
2021	Marisa Vaz Carvalho	SLB	3697	Jennifer Gomes	GREC	3351	Raquel Lourenço	JV	3166
2022	Mariana Bento	SCP	3850	Marta Araújo	CAOV	3568	Raquel Lourenço	JV	3552
2023	Bárbara Silva	AJS	3584	Raquel Lourenço	JV	3359	Carolina Ribeiro	GRE-AA	3273
2024	Marta Araújo	SCP	3825	Mariana Bento	SCP	3814	Carolina Ribeiro	GRE-AA	3626
2025	Mariana Bento	AJS	4269	Jéssica Barreira	SCP	4136	Celina Peneda	ACDAV	3620

Resumo mais campeãs

Sónia Machado	5
Sofia Pires	4
Marisa Vaz Carvalho	3

PÓDIOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS – FEMININOS (pista coberta) (Pentatlo – Sub-23)

Ano	Primeiro classificado			Segundo classificado			Terceiro classificado		
2004	Sofia Pires	CAT	3361	Catarina Bastos	CJSM	3317	Anabela Enes	CyAC	2647
.....									
2014	Bruna Silva	JV	2365						
2015	Ana M. Oliveira	GAF	3859	Rafaela Vitorino	SLB	3473	Fabiana Ferreira	GREC	2999
2016	Rafaela Vitorino	SLB	3926	Ana m. Oliveira	GAF	3772	Fabiana Ferreira	GREC	3063
2017	Marisa Vaz Carvalho	SLB	4064	Catarina Fernandes	SCP	3579	Catarina Queirós	AJS	3485
2018	Bárbara Silva	ACDJS	3462	Carolina Ribeiro	GAF	3385	Dânia Furk	ACM-Aç	2823
2019	Marisa Vaz Carvalho	SLB	3820	Mariana Bento	SCP	3567	Carolina Ribeiro	SLB	3224
2020	Inês Pires	GCAD	3310	Tatiana Gonçalves	GAF	3156	Ana Leite	AJS	3061
2021	Marisa Vaz Carvalho	SLB	3697	Inês Pires	GCAD	3022			
2022	Mariana Bento	SCP	3834	Vera Monteiro	CFOD	3353	Tatiana Gonçalves	GAF	3199
2023	Vera Monteiro	CFOD	3502	Celina Peneda	ACDAV	3434	Tatiana Gonçalves	A20K	2530
2024	Marta Araújo	SCP	3825	Celina Peneda	ACDAV	3399	Elena Furk	CPPEA	2775
2025	Vera Goucha	JV	3212	Lara Rego	CAM-VC	3038	Lara Geirinhas	CSM	2817

PÓDIOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS – FEMININOS (pista coberta) (Pentatlo – Sub-20)

Ano	Primeiro classificado			Segundo classificado			Terceiro classificado		
1999	Márcia Matias	CDD	3016	Mª João Sousa	GDC	2963	Sandra Cruz	GREC	2947
2000	Sílvia Figueiredo	CAMG	2947	Mª João Próspero	ESNA	2606			
.....									
2014	Rafaela Vitorino	SLB	3564	Ana M. Oliveira	GAF	3095	Margarida Cavaca	DCB	2910
2015	Sónia Machado	JV	3047	Andreia Gomes	AAC	2673	Bruna Varela	SLB	2451
2016	Catarina Queirós	AJS	3608	Sónia Machado	JV	3364	Sara Ribeiro	GAF	2983
2017	Bárbara Silva	AJS	3440	Sónia Machado	JV	2897	Raquel Costa	GAF	2890
2018	Bárbara Silva	ACDJS	3321	Carolina Ribeiro	GAF	3257	Ana Alice Moraes	BNSC	2905
2019	Mariana Bento	SCP	3386	Tatiana Gonçalves	20KA	3009	Dania Furk	ACM-Aç	2933
2020	Inês Pires	GCAD	3214	Carla Rodrigues	SLB	3021	Ana Leite	ACDJS	3009
2021	---								
2022	Marta Araújo	CAOV	3518	Margarida Santos	JV	3094	Mª Miguel Andrade	VSC	3065
2023	Marta Araújo	CAOV	3739	Vera Goucha	JV	3338	Lara Geirinhas	GCAD	2903
2024	Natacha Candé	JIV	3731	Vera Goucha	JV	3253	Anastácia Gula	SCP	3112
2025	Natacha Candé	JIV	3972	Carolina Frada	CFOD	3069	Sara Athayde	CPPEA	3045

PÓDIOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS – FEMININOS (pista coberta) (Pentatlo – Sub-18)

Ano	Primeiro classificado			Segundo classificado			Terceiro classificado		
2016	Raquel Haar	GDD	3332	Carolina Ribeiro	UFCT	3301	Bárbara Silva	C+SL	3099
2017	Carolina Ribeiro	GAF	3368	Juliana Brites	JV	3031	Dania Furk	ACM-Aç	3020
2018	Mariana Bento	SCP	3458	Carla Rodrigues	SCP	3324	Carolina Neves	GAF	2983
2019	Carla Rodrigues	SCP	3188	Elena Furk	ACM-A	3147	Inês Pires	GCAD	3090
2020	Elena Furk	ACM-Aç	3353	Carolina Coutinho	CFOD	3149	Mª Miguel Andrade	VSC	3130
2021	---								
2022	Thais Beranger*	CFOD	3408	Vera Goucha	JV	3140	Rafaela Santos	ACPV	2892
2023	Marta Carriço	ACDRA	3152	Tatiana Pereira	AFS	3140	Natacha Candé	JIV	3082
2024	Natacha Candé	JIV	3578	Alice Varino	GDP-L	2912	Francisca Ferreira	ACFR	2827
2025	Sara Ferreira	VTSC	3798	Inês Pedro	AMONT	3494	Laura Agostinho	ASE	3361

* atletas estrangeiros (<18 anos)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

LISTAS DO ANO E DE SEMPRE

MELHORES DE 2026 – Heptatlo Sénior

5264	João Oliveira	SEN	CAMG	1	Pombal	03/01/26
5193	Guilherme Almeida	SEN	AJS	2	Pombal	03/01/26
5037	Eduardo Neves	S23	SCP	3	Pombal	03/01/26
4715	Pedro Fernandes	SEN	CAMG	4	Pombal	03/01/26
4612	Omer Levinson	SEN	CAMG	5	Pombal	03/01/26
4608	André Petriv	SEN	CAMG	6	Pombal	03/01/26
4359	Gonçalo Alegria	S23	SCP	7	Pombal	03/01/26
4049	Tiago Azevedo	S23	CAS	8	Pombal	03/01/26
3960	José Passo	S23	LAVRA	9	Lousada	03/01/26
3589	João Gomes	S23	ACDAV	10	Lousada	03/01/26

MELHORES DE 2026 – Heptatlo Sub-23

5037	Eduardo Neves	S23	SCP	1	Pombal	03/01/26
4359	Gonçalo Alegria	S23	SCP	2	Pombal	03/01/26
4049	Tiago Azevedo	S23	CAS	3	Pombal	03/01/26
3960	José Passo	S23	LAVRA	4	Lousada	03/01/26
3589	João Gomes	S23	ACDAV	5	Lousada	03/01/26

MELHORES DE 2026 – Heptatlo Sub-20

4427	Edgar Rodrigues	S20	SCP	1	Jamor	03/01/26
4166	Matias Ferreira	S20	GDP-L	2	Pombal	03/01/26
4065	Pedro Vieira	S20	SCP	3	Jamor	03/01/26
3686	Xavier Tavares	S20	GRECAS	4	Luso	03/01/26
3640	Rodrigo Doutor	S20	GRECAS	5	Luso	03/01/26
3555	Roberto Gomes	S20	ADRAP	6	Madeira	21/12/25
3445	Dinis Vilaça	S20	CDPRI	7	Lousada	03/01/26
3409	Dinis Coelho	S20	SCP	8	Jamor	03/01/26

MELHORES DE 2026 – Heptatlo Sub-18

5015	João Matos	S18	GDP-L	1	Pombal	03/01/26
4666	Yunilson Brito	S18	SCP	2	Jamor	03/01/26
4316	Pedro Marcelino	S18	JV	3	Pombal	03/01/26
4218	Micolý David	S18	SCP	4	Jamor	03/01/26
4092	João Salvador Santos	S18	LLFC	5	Luso	03/01/26
3769	Felipe Santos	S18	JV	6	Pombal	03/01/26
3754	Francisco Fernandes	S18	PLF	7	Lousada	03/01/26
3733	Salvador Meneses	S18	JV	8	Pombal	03/01/26
3675	João Torres	S18	ACPV	9	Lousada	03/01/26
3551	Miguel Remoaldo	S18	ACPV	10	Lousada	03/01/26

MELHORES DE SEMPRE – Heptatlo

5980	Samuel Remédios	JV	18
5934	Edgar Campré	SLB	25
5930	Mário Aníbal	SLB	00
5857	Abdel Larrinaga	SCP	22
5805	Tiago Marto	GAF	13
5507	Manuel Dias	UFCT	22
5490	Guilherme Almeida	AJS	24
5481	Nuno Fernandes	FCP	94
5270	Kevin Wilson	SLB	09
5264	João Oliveira	CAMG	26

MELHORES DE SEMPRE – Sub-23

5553	Samuel Remédios	GAF	14
5540	Mário Aníbal	SLB	94
5504	Tiago Marto	GAF	08
5490	Guilherme Almeida	AJS	24
5470	Edgar Campre	SLB	21
5450	Manuel Dias	SLB	20
5270	Kevin Wilson	SLB	09
5102	Pedro Santos	CPA	08
5084	Pedro Veloso	SLB	99
5037	Eduardo Neves	SCP	26

MELHORES DE SEMPRE – Sub-20

5352	Manuel Dias	SLB	18
5270*	Kevin Wilson	SLB	09
5255	Samuel Falieu-Mané	SLB	25
5234	Edgar Campre	SLB	19
5228	Denis Hrabar	SLB	25
5128*	Tiago Marto	GAF	05
5127	Bernardo Cunha	SLB	24
4961*	Pedro Santos	CPA	07
4951	Paulo Neto	AJS	16
4899*	Ricardo Amaro	JDN	09

*heptatlo sénior (peso/7,260 kg, 60 bar./106 cm)

MELHORES DE SEMPRE – Sub-18

5418	Denis Hrabar	JV	24
5053	Gabriel Cunha	SLB	24
5015	João Matos	GDP-L	26
4993	Sisínio Ambriz	SLB	20
4904	Manuel Dias	UFCT	16
4861	Tiago Matos	CDPRI	25
4791	Bernardo Cunha	GD P	22
4671	Guilherme Almeida	EM	19
4652	André Vilelas	CCA	22
4648	Diogo Guerra	MAC	16

MELHORES DE 2026 – Pentatlo Sénior

4169	Mariana Bento	SEN	AJS	1	Pombal	03/01/26
3629	Celina Peneda	SEN	ACDAV	2	Lousada	04/01/26
3557	Vera Goucha	S23	JV	3	Pombal	03/01/26
3392	Raquel Lourenço	SEN	AJS	4	Pombal	03/01/26
3304	Carolina Ribeiro	SEN	CPPEA	5	Pombal	03/01/26
3167	M ^a Carmo Lúcio	S20	AFS	6	Jamor	04/01/26
3062	Sara Athayde	S23	SCP	7	Pombal	03/01/26
3034	Lara Rego	S23	CAM-VC	8	Lousada	03/01/26
3013	Natacha Fonseca	SEN	GRE-AA	9	Lousada	03/01/26
2989	Marina Intchala	S20	JOMA	10	Jamor	04/01/26

MELHORES DE 2026 – Sub-23

3557	Vera Goucha	S23	JV	1	Pombal	03/01/26
3167	M ^a Carmo Lúcio	S20	AFS	2	Jamor	04/01/26
3062	Sara Athayde	S23	SCP	3	Jamor	04/01/26
3034	Lara Rego	S23	CAM-VC	4	Lousada	04/01/26
2989	Marina Intchala	S20	JOMA	5	Jamor	04/01/26
2815	Alice Varino	S20	GDP-L	6	Pombal	03/01/26
2616	Carolina Fernandes	S20	AGV	7	Viseu	20/12/25

MELHORES DE 2026 – Sub-20

3167	M ^a Carmo Lúcio	S20	AFS	1	Jamor	04/01/26
2989	Marina Intchala	S20	JOMA	2	Jamor	04/01/26
2815	Alice Varino	S20	GDP-L	3	Pombal	03/01/26
2616	Carolina Fernandes	S20	AGV	4	Viseu	20/12/25

MELHORES DE 2026 – Sub-18

3617	Sara Ferreira	S18	VTSC	1	Lousada	04/01/26
3272	Carolina Cardim	S18	AFS	2	Jamor	04/01/26
3247	Rita Moura	S18	GRE-AA	3	Pombal	03/01/26
3057	Filipa Carvalho	S18	SLA	4	Jamor	04/01/26
3022	Clara Cabral	S18	CTMVPA	5	Lousada	04/01/26
2905	Alessandra Santos	S18	JV	6	Pombal	03/01/26
2897	Iara Ferreira	S18	OLIVAIS	7	Pombal	03/01/26
2878	Francisca Silva	S18	ASE	8	Pombal	03/01/26
2636	Camila Machado	S18	AMONT	9	Lousada	04/01/26
2616	M ^a Leonor Tavares	S18	LLFC	10	Luso	04/01/26

MELHORES DE SEMPRE - Pentatlo

4759	Naide Gomes	SCP	04
4473	Lecabela Quaresma	SLB	17
4291	Mariana Bento	AJS	25
4136	Jéssica Barreira	SCP	25
4094	Natacha Candé	JIV	25
4081	Patrícia Mamona	JOMA	09
4064	Marisa Carvalho	SLB	17
4008	Sónia Machado	BFC	96
3926	Rafaela Vitorino	SLB	16
3872	Sofia Pires	CAT	06

MELHORES DE SEMPRE – Sub-23

4094	Natacha Candé	JIV	25
4081	Patrícia Mamona	JOMA	09
4064	Marisa Vaz Carvalho	SLB	17
4008	Sónia Machado	BFC	96
3926	Rafaela Vitorino	SLB	16
3872	Sofia Pires	CAT	06
3859	Ana M. Oliveira	GAF	15
3850	Mariana Bento	SCP	22
3825	Marta Araújo	SCP	24
3759	Catarina Costa	SLB	10

MELHORES DE SEMPRE – Sub-20

4094	Natacha Candé	JIV	25
4064	Marisa Vaz Carvalho	SLB	17
3895	Sónia Machado	Indiv	95
3815	Rafaela Vitorino	SLB	13
3739	Marta Araújo	CAOV	23
3700	Sandra Turpin	SLB	95
3647	Ana M. Oliveira	GAF	14
3608	Catarina Queirós	AJS	16
3579	Catarina Fernandes	SCP	17
3567	Mariana Bento	SCP	19

MELHORES DE SEMPRE – Sub-18

4040	Natacha Candé	JIV	24
3992	Marisa Vaz Carvalho	SLB	16
3798	Sara Ferreira	VTSC	25
3629*	Rafaela Vitorino	SLB	12
3608	Madalena Sampaio	AFS	25
3553	Raquel Ter Haar	GDD	16
3525*	Sónia Machado	CIPA	93
3525*	Ana M. Oliveira	GAF	12
3519	Inês Pedro	AMONT	25
3507	Elena Furk	SCA-T	20

*pentatlo sénior (peso/4 kg, 60 bar./84 cm)



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo